

PDF



Ernährung und Salz
in der Schwangerschaft
zusammengestellt von Sabine Föhl-Kuse



ARBEITSGEMEINSCHAFT
Gestose-Betroffene e.V.

Impressum

Herausgeber:

Arbeitsgemeinschaft Gestose-Betroffene e.V.

Gelderner Str. 39, D-47661 Issum

Tel. (0 28 35) 26 28, Fax (0 28 35) 29 45

www.gestose-frauen.de, www.gestose-betroffene.de

www.präeklampsie-hellp.de

E-Mail: info@gestose-frauen.de

Geschäftszeiten: Mo-Do, 9.00 -12.00 Uhr

Gemeinnütziger Verein, Sitz Issum,
anerkannt beim Finanzamt Geldern,
Steuernummer 113/5727/0137

Eingetragen beim Amtsgericht Kleve, VR 30 700.

Mitglied im Paritätischen NRW e.V.
MO – Nr. 2005

Sozialbank Essen:

IBAN: DE90 3702 0500 0007 2060 00 – BIC: BFSWDE33XXX

Volksbank an der Niers:

IBAN: DE28 3206 1384 0206 6600 15 – BIC: GENODED1GDL

© Alle Teile dieser Broschüre unterliegen dem Copyright der
AG Gestose-Betroffene e.V, Issum

INHALT

Einleitung – S. Föhl-Kuse	Seite	4 – 5
Ernährungsplan für Schwangere – A. Davis, Nachträge von E. Jacobsen und S. Schulz	Seite	6 – 16
Mütterliche Nährstoffaufnahme und Geburtsgewicht - Studie W. Doyle/Wynn/Wynn	Seite	17 – 24
Ausklang – Elischa	Seite	51

ERNÄHRUNGSPLAN für SCHWANGERE

verfasst von Adelle Davis, USA,

angepasst auf deutsche Ernährungsgewohnheiten
durch AG Gestose-Betroffene e.V.

Bei Einhaltung dieses Plans kommt man auf ca. 90–100 g Eiweiß und ca. 2.600 kcal. täglich. Diese muss man nicht zwangsläufig gleich in den ersten Wochen „schaffen“, viele Frauen tun sich in den ersten Wochen der Schwangerschaft mit diesen Mengen schwer. Wenn das bei Ihnen der Fall ist, sollten Sie bei allen Lebensmittelgruppen **gleichmäßig** reduzieren, um die Ausgewogenheit zu erhalten. Das ist vor allem für eine Allergieprophylaxe wichtig (Vit. B6 und Vit. B12).

Die hier aufgeführten Nahrungsmittel und Mengen sollen als Anhaltspunkt dienen und Ihnen helfen, Ihre Ernährung so zu gestalten, dass Sie und Ihr Kind alle



Nährstoffe bekommen, die Sie brauchen. Die Empfehlungen stellen den Grundbedarf von schwangeren Frauen dar und gelten nicht nur für „Gestose-Frauen“. Sie sollen auch genügend Freiraum lassen, um speziellen „Gelüsten“ auf bestimmte Nahrungsmittel nachzugeben. Daher haben wir bewusst auf die Darstellung von Rezepten verzichtet. Es wäre nicht in unserem Sinne, wenn Sie versuchen, diesen Plan bis auf letzte I-Tüpfelchen einzuhalten und sich damit unter Druck setzen. Im Vordergrund soll die Information stehen, was zu einer ausgewogenen Ernährung in der Schwangerschaft gehört und der **Genuss beim Essen!**

Wichtig ist eine gleichmäßige Verteilung von fünf bis sechs Mahlzeiten über den Tag. So werden Ihr Organismus und damit Ihr Kind gleichmäßig mit Nährstoffen versorgt. Bedenken Sie, dass Ihr Kind sich stets nur das nehmen kann, was auch in Ihrem Körper an Nährstoffen zur Verfügung steht!

Übrigens: Bei geplanter Schwangerschaft ist es empfehlenswert, sich schon Wochen vorher ebenfalls nach diesem Ernährungsplan zu richten (die Mengen sind dann entsprechend kleiner), um vor der Schwangerschaft eine optimale Nährstoffversorgung des Körpers zu erreichen.



Vor Eintritt einer Schwangerschaft reicht beispielsweise eine Gesamtmenge von ca. **70 %** aller aufgeführten Nährstoffe aus.

Wenn Sie bisher salzarm gelebt haben, ist eine Gewöhnung an eine höhere Menge auch vor der Schwangerschaft bereits sinnvoll. Eine weitere Steigerung sollte ab der 8. Schwangerschaftswoche begonnen werden und bis zu der gewichtsabhängig empfohlenen Menge für die Schwangerschaft ab der 20. SSW. in etwa erreicht werden. Lesen Sie dazu auch den Abschnitt im Taschenbuch „Präeklampsie und HELLP-Syndrom – Hilfe für Betroffene“ von S. Föhl-Kuse.

MILCH / MILCHPRODUKTE

Täglich: ca. 2 – 4 Gläser Milch
2 kleine Scheiben Käse

Diese Lebensmittel enthalten Eiweiß und sind die besten Calciumlieferanten. (Wichtig vor allem bei Anwendung von Heparin!) Dabei ist es gleich, ob Milch, Buttermilch, Dickmilch oder Joghurt verzehrt wird. Jedes Glas Milch kann auch durch Schnittkäse (Gouda, Emmentaler, Edamer etc.) ersetzt werden. 100 ml Milch oder Joghurt entsprechen ca. 15 g Schnittkäse.



Speisequark ist nicht so calciumhaltig, aber viel eiweißreicher als Joghurt und diesem vorzuziehen, falls Sie Milch nicht so gerne mögen. Man kann sich auch Kakaopulver in die Milch rühren; besser als sie ganz wegzulassen, weil man sie pur nicht mag. Mittlerweile gibt es auch genügend laktosefreie Produkte.

Es ist nicht sinnvoll, Eiweißpulver oder -drinks an Stelle von natürlichen Eiweißquellen zu verwenden, da die Ausgewogenheit mit anderen Vitamin und Nährstoffen verloren geht.



GETREIDEPRODUKTE, KARTOFFELN

Täglich: 5 – 6 Scheiben Brot
4 – 6 kleine Kartoffeln oder entsprechende Mengen Reis oder Nudeln
(vergleichen Sie z.B. mit Hilfe eines Esslöffels)

Bevorzugen Sie Vollkornprodukte, da sie reich an Mineralstoffen, Vitaminen (B1, B2, E) und Ballaststoffen sind. Statt Brot können Sie morgens z.B. Müsli essen und dafür 3 Scheiben Brot anrechnen. (Sie werden sehen, es ist doch gar nicht so viel, wie es auf dem ersten Blick erscheint).



Mischen Sie sich Ihr eigenes Müsli: Getreideflocken, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Milch oder Joghurt und Frischobst. Weizenkeime sind reich an Eisen, Folsäure und Vit. B6 (Vit. B6 wird für die Verwertung des Eiweißes im Körper benötigt). Der Bedarf an diesen Nährstoffen ist in der Schwangerschaft erhöht. Verwenden Sie daher Weizenkeime im Müsli oder in Salat.



Zu beachten: zu den Vollkornprodukten (Brot und Müsli) Vitamin-C-reiche Nahrungsmittel (Obst/Salat) verzehren, da so die Eisenaufnahme verbessert wird.

FLEISCH, FISCH, EI

Um den erhöhten Eisenbedarf schwangerer Frauen zu decken, essen Sie möglichst

- **3 - 4 x pro Woche** 150 g mageres Fleisch (Schwein, Rind, Geflügel) einschl. Wurst,.
- **1 x pro Woche** eine Portion (200 - 250 g) mageren Seefisch (Kabeljau, Seelachs; jodhaltig),
- **1 x pro Woche** eine Portion (100 - 150 g) fettreichen Seefisch (Hering, Makrele, Lachs; Jod, Omega-3-Fettsäuren),
- **3 - 4 x pro Woche** ein Ei. Im Fall einer Gestose sollte diese Menge auf ein Ei täglich erhöht werden.



Zu beachten: 1992 wurden in Tierleber stark erhöhte Konzentrationen von Vit. A festgestellt. Damals wurde der Verzehr von Leber für Schwangere in der Zeit der Organbildung beim Kind (bis. 12. Schwangerschaftswoche) als nicht empfehlenswert eingestuft. Leber enthält jedoch viele Vitamine und Mineralien, die auch in der frühen Phase der Schwangerschaft wichtig sind. Da Leber schon seit vielen Jahren als besonders schadstoffbelastet gilt, sollte man den Verzehr auf einmal pro Woche beschränken. Wegen ihrer vielen gesunden Nährstoffe wollen wir aber nicht ganz darauf verzichten, sie als notwendiges Lebensmittel zu erwähnen, bzw. es sollten die Alternativmöglichkeiten am Ende dieses Planes berücksichtigt werden.

OBST UND GEMÜSE

Täglich: 2 - 3 Stück Obst
300 - 400 g Gemüse/Salat

Bevorzugen Sie inländische Produkte der Jahreszeit entsprechend, aber auch Bananen wegen ihres Kaliumgehaltes.

Diese Nahrungsmittel liefern vor allem Vitamine (Carotin, Vitamin C, Folsäure), Mineral- und Ballaststoffe.

Das besonders in der Schwangerschaft wichtige Vitamin Folsäure (Blutbildung) ist wie die meisten Vitamine sehr hitzeempfindlich. Durch zu langes Kochen kann der Folsäuregehalt der Nahrung fast völlig verloren gehen. Daher sollten Sie täglich auch Rohkost verzehren und Gemüse in wenig Wasser nur bissfest garen und dieses mit verzehren. Günstige Quellen für Vit. C und Folsäure sind im Sommer Beerenobst, im Winter Zitrusfrüchte. Folsäurereich sind auch Kohlsorten, Hülsenfrüchte und Weizenkeime.

Hülsenfrüchte haben den höchsten Eiweißgehalt unter den Nahrungspflanzen und sind eine gute Quelle für Vitamine (Vit. B1, Folsäure), Mineralstoffe (Calcium und Eisen) und Ballaststoffe. Hülsenfrüchte in Kombination mit Milch und Milcherzeugnissen oder Getreide können auch eine gute Alternative zu einem Fleischgericht sein. Auch Nüsse gehören zu den Früchten. Sie enthalten zwar relativ viel Fett, sind jedoch auch vitamin- und mineralstoffreich (Calcium, Eisen und Kalium). Planen Sie Nüsse daher zur Ergänzung Ihrer vollwertigen Ernährung in kleinen Mengen ein, z.B. als Zutat zu Müsli, Obstsalaten, Milch- und Quarkspeisen.



FETTE UND ÖLE

Verwenden Sie als Streichfett möglichst Butter und zur Zubereitung von Speisen hochwertige, möglichst kalt gepresste Öle, wie z.B. Keim-, Sonnenblumen-, Oliven- oder Distelöl.



SALZ

Salzen Sie in der Schwangerschaft mehr als gewohnt. Falls Sie sich durch eine salzarme Kost an wenig Salz gewöhnt haben, achten Sie darauf, dass Sie **täglich** ca. einen bis zwei Teelöffel (möglichst jodiertes) Kochsalz verwenden. Die notwendige Menge an Salz kann bei höherem Körpergewicht ansteigen. Wir verweisen hier auf den Inhalt des Ta-

schenbuchs „Präeklampsie und HELLP-Syndrom – Hilfe für Betroffene“. Bei Gestose-Symptomen ist der Salzverbrauch meist zu niedrig. Nutzen Sie zusätzlich unser Beratungsangebot, wenn Sie unsicher sind.

GETRÄNKE

Trinken Sie mindestens 2,0 bis 2,5 Liter pro Tag. (1 Liter Milch und ergänzend Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees und verdünnte Obstsaft). Beachten Sie dabei, dass einzelne Teesorten nur kurzfristig und abwechselnd getrunken werden sollten.



Auf keinen Fall sollten Sie entwässernde Teesorten trinken wie Brennesseltee, grünen Hafertee, Zinnkrauttee u.a. Dies gilt für alle Schwangeren und nicht nur für „Gestose-Frauen“. Auch Himbeerblätterttee und andere Teesorten können entwässernd wirken, beobachten Sie Ihren Körper und lassen Sie entwässernde Teesorten ggf. weg.

Kaffee und schwarzer Tee sind nur in Maßen empfehlenswert (bis zu zwei Tassen), da sie die Eisenaufnahme erheblich beeinträchtigen und das Koffein auf das Kind übergeht.

Der nachfolgende Teil des ursprünglichen Ernährungsplanes von Adelle Davis wurde unter Mitwirkung der Diplom-Oecotrophologinnen Elke Jacobsen und Susanne Schulz überarbeitet. Textergänzungen von Elke Jacobsen und Sabine Föhl-Kuse.

Anhang: LEBER – eine unersetzliche Nährstoffquelle?

(von Susanne Schulz, Bielefeld, Dipl. Oec.troph.)

Leber ist reich an vielen Nährstoffen, nur ist der Verzehr aufgrund des hohen Schadstoffgehaltes in der Schwangerschaft nicht uneingeschränkt ratsam.

Inwieweit können andere Lebensmittel die Leber ersetzen?

Leber weist u.a. einen hohen Gehalt an Folsäure, Eisen und Eiweiß auf:

Günstige Folsäurelieferanten:



Lebensmittel (Portion in Gramm)	Folsäuregehalt (Mikrogramm)
1 Esslöffel Weizenkeime (5 g)	14
Bohnen, weiß (50 g)	65
Kichererbsen (50 g)	100
Blumenkohl (200 g)	110
Spinat/Rosenkohl (200 g)	156
Weißkohl (200 g)	158
Wirsing (200 g)	180
Rote Beete (200 g)	186
Fenchel (200 g)	200
Leber (150 g)	162

Mahlzeitengestaltung: Gemüsecremesuppe, Eintopf, Rohkost (mit Weizenkeimen bestreuen), gedünstet als Beilage

Günstige Eiweißquellen:



Lebensmittel (Portion in Gramm)	Eiweißgehalt (Mikrogramm)
Kartoffeln (200 g)	4,0
Tofu (150 g)	10,0
Linsen (60 g)	14,0
Hüttenkäse (150 g)	18,5
Magerquark (150 g)	20,2
Leber (150 g)	30,0

Günstige Eisenlieferanten:



Lebensmittel (Portion in Gramm)	Eisengehalt (Mikrogramm)
Schweinekotelett (150 g)	3,45
Gehacktes (Rind) (150 g)	3,6
Erbsen (200 g)	3,8
Spinat (200 g)	4,2
Fenchel (200 g)	5,4
Linsen (200 g)	13,8
Leber (150 g)	10,0

In tierischen Produkten liegt das Eisen in einer leichter verwertbaren Form vor als in pflanzlichen.

Um die Eisenverfügbarkeit aus pflanzlichen Lebensmitteln deutlich zu verbessern, sollten Vit. C-reiche Lebensmittel dazu verzehrt werden (z.B. Obst als Nachtisch oder Fruchtsaft).

Sauerkraut, Kartoffeln und Blumenkohl weisen eine relativ gute Eisenverwertbarkeit auf.

Die Verwertbarkeit und damit Qualität des Eiweißes lässt sich durch verschiedene Lebensmittelkombinationen erheblich verbessern. Absoluter Spitzenreiter sind Kartoffeln mit Ei/Quark.

Eine interessante Alternative ist der Tofu (Sojakäse), der zum Braten, Dünsten und Kochen geeignet ist. In Kombination mit Getreide wird sein Eiweiß zu 95 % ausgenutzt.

Quark und Hüttenkäse lassen sich vorzüglich mit Gemüse kombinieren (zum Auflauf, Hüttenkäse schmeckt auch zu Möhren-Porree-Gemüse: einfach mitdünsten).



Beispiel für eine „Leber-Ersatz-Mahlzeit“

(berechnet für eine Person)

Eintopf aus 90 g Kichererbsen und 35 g Bohnen, als Dessert 150 g Magerquark und 50 g Tiefkühl-Himbeeren: dies bedeutet eine Aufnahme von

224 Mikrogramm Folsäure, **8 mg** Eisen und **45,8 g** Eiweiß.

Zum Vergleich: Eine Portion gebratene Leber (150 g) enthält

162 Mikrogramm Folsäure, **10 mg** Eisen und **30 g** Eiweiß.

MÜTTERLICHE NÄHRSTOFFAUFNAHME und GEBURTSGEWICHT

von Wendy Doyle, M.A. Crawford, AHA Wynn und SW Wynn
Nuffield Laboratories of Comparative Medicine, Institute of
Zoology, Regent's Park, London /GB

veröffentlicht im J. Nutr. Med. 1990, 1, Seiten 9 – 17

„The association between maternal diet and birth dimensions“

übersetzt von Sabine Kuse, AG Gestose-Betroffene e.V., Issum
im Rahmen der ABM 36/91 vom Arbeitsamt Wesel

Die Beziehung zwischen der Ernährung im ersten Schwangerschaftsdrittel und dem Geburtsgewicht wurde in 419 Einlings-Schwangerschaften untersucht. Es wurde festgestellt, dass die Mütter mit Babys mit niedrigem Geburtsgewicht mit ihrer Nahrung auffällig weniger Energie und wichtige Nährstoffe aufnahmen, als die mit größeren Babys. Es wurden auch Zusammenhänge zwischen der Nährstoffaufnahme, Länge der Schwangerschaft und des vorschwangerschaftlichen Gewichts festgestellt.

EINFÜHRUNG

Vorangegangene Studien mit Schwangeren in Hackney und Hampstead in London ergaben auffällige Zusammenhänge zwischen der mütterlichen Nährstoffaufnahme und dem Geburtsgewicht (Doyle et al 1982, Crawford et al 1986). Die Ergebnisse erforderten weitere Untersuchungen in Richtung von Essgewohnheiten und Geburtsgewicht.

Die Auswirkungen mütterlicher Ernährung auf das Schwangerschaftsergebnis und die Verbesserung in den beiden letzten Schwangerschaftsdritteln wurden verschiedentlich untersucht, vor allem in den USA. Die umfangreichste und jüngste dieser Studien hat dazu geführt, dass das „Special Supplement Food Program“ für Frauen, Kleinkinder und Kinder ins Leben gerufen wurde (WIC) (Rush et al 1988).

Sechs Nährstoffe (zusätzlich zum Natriumchlorid) stellten sich in dieser Studie in Hackney über mütterliche Ernährung als besonders wichtig im Zusammenhang mit dem Geburtsgewicht heraus, mehr noch als die totale Energie- oder Proteinaufnahme oder eine lange Liste anderer Nährstoffe.

Diese sechs Nährstoffe sind:

- Thiamin (Vit.B1),
- Niacin (Vit.B3),
- Riboflavin (Vit.B2),
- Magnesium,
- Phosphor und Eisen.

(Ergänzung der Bilder durch S. Föhl-Kuse 2017)



Der Zusammenhang zwischen dem mütterlichen Vor-Schwangerschaftsgewicht und dem Geburtsgewicht war zahlenmäßig ähnlich zu den in vorherigen Studien erlangten Ergebnissen mit größeren Untersuchungsgruppen. Das untermauert die Wichtigkeit der Ernährung für einen erheblichen Zeitraum vor der Empfängnis. Die hier vorliegende Studie ergibt, dass die Ernährung mit ihren Auswirkungen auf das Vor-Schwangerschaftsgewicht sowie im ersten Schwangerschaftsdrittel sehr wichtig, nicht ganz unabhängig voneinander ist und sich gegenseitig in ihrer Wirkung verstärkt.

(= erklärende Ergänzungen der Übersetzerin)*

Literaturnachweis:

Umfasst 47 Literaturstellen in Englisch, teilweise zurückgehend bis 1957.
Bei Interesse senden wir Ihnen gerne Fotokopien der Literaturliste zu.

Bildnachweise:

Titelseite	Fotolia / © rainbow33 (Quark mit Radieschen) Fotolia / © Kitty (Bananendrink) Fotolia / © A_Lein (Blumenkohl-Haselnuss-Salat) Fotolia / © Printemps (Smoothies) Fotolia / © Dar1930 (Möhren) Fotolia / © gitusik (Champignons) Fotolia / © Nik_Merkulov (Brokkoli) Fotolia / © Gina Sanders (Brot) Fotolia / © vitals (Löffel Salz) Fotolia / © Wilm Ihlenfeld (Hintergrund)
Seite 6	Fotolia / © juefraphoto
Seite 8	oben: Fotolia / © rainbow33 unten: Fotolia / © Kitty
Seite 9	oben: Fotolia / © Urheber unten: Fotolia / © cook_inspire
Seite 10	Fotolia / © Africa Studio
Seite 11	Fotolia / © A_Lein
Seite 12	Fotolia / © HandmadePictures (Butter) Fotolia / © An-T (Olivenöl) Fotolia / © vitals (Löffel Salz)
Seite 13	© Staatl. Fachingen®
Seite 16	links: Fotolia / © Dar1930 rechts: Fotolia / © PhotoEd
Seite 24	links: Fotolia / © gitusik Mitte: Fotolia / © Nik_Merkulov rechts: Fotolia / © dima_pics
Seite 30	© Prof. Dr. med. Markus Mohaupt
Seite 31	Fotolia / © Nenov Brothers

2 Kön. 2, 19 – 22:

» Elischa warf Salz in das Wasser und es wurde gesund. «

Lesung aus dem zweiten Buch der Könige.

Die Männer von Jericho sagten zu Elischa: Unser Herr sieht, dass man in dieser Stadt gut wohnen kann; nur das Wasser ist ungesund, und in der Gegend gibt es viele Fehlgeburten. Elischa befahl: Bringt mir eine neue Schüssel und schüttet Salz hinein!

Man brachte sie ihm und er ging zur Wasserquelle und warf Salz hinein mit den Worten: So spricht der Herr: Ich mache diese Wasser gesund. Es soll keinen Tod und keine Fehlgeburt mehr verursachen. Daher ist das Wasser bis zum heutigen Tag gesund, wie es Elischa vorausgesagt hatte.



Foto: Willi Scherz

PDF

WEITERE INFORMATIONEN FÜR SIE:



© Arbeitsgemeinschaft Gestose-Betroffene e.V., Issum
Gestaltung: Agnes Cattaneo | www.cattaneo-design.de
Bilder Buchcover: siehe Bildernachweis
11/2017. Alle Angaben ohne Gewähr. Irrtümer und technische Änderungen vorbehalten.